

## **A) 2° Corso di Pilates e ginnastica dolce**

**Docente: Paola BRIGNONE**

**Durata: 10 lezioni (10 ore) svolte di Mercoledì (ore 16,15 – 17,15)  
presso la Palestra di Via General Govone, 13**

**Costo: € 30,00**

Il Pilates aiuta ad acquisire maggiore consapevolezza del proprio corpo e si basa su movimenti regolari, di semplice esecuzione, che lavorano, però, sulla ricostruzione dell'equilibrio corporeo, correggendo asimmetrie e debolezze croniche, oltre ad aiutare la concentrazione e il rilassamento mentale.

**Occorrente:** materassino, scarpe da ginnastica, calzettoni

**Orario: MERCOLEDI'** ore 16,15 – 17,15 (Palestra di Via Gen. Govone, 13)

### **Date degli incontri**

Gennaio 2020	29/01/20			
Febbraio 2020	05/02/20	12/02/20	19/02/20	
Marzo 2020	04/03/20	11/03/20	18/03/20	25/03/20
Aprile 2020	01/04/20	08/04/20		